

Penulis:

Fatwa Tentama, S.Psi., M.Si

Dosen Fakultas Psikologi
Universitas Ahmad Dahlan
Yogyakarta

Artikel ini telah diterbitkan oleh:

HARIAN JOGJA

RABU KLIWON, 11 APRIL 2012

MENGATASI INFERIORITAS DIFABEL

Diabel seharusnya menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tidak merasa rendah diri (inferior). Namun realitasnya, banyak difabel mengalami perasaan inferioritas karena ketidak sempurnaan tubuh yang dialami.

Perasaan inferioritas tersebut karena individu sulit menerima dirinya. Adler (dalam Suryabrata, 2005) menjelaskan inferioritas tersebut karena ketidakmampuan dalam mengelola penerimaan diri. Secara khusus inferioritas dapat diartikan se-

Mengatasi Inferioritas...

Ahli lain mengungkapkan inferioritas merupakan perasaan yang muncul akibat hambatan psikis dan sosial yang dirasakan secara subjektif maupun perasaan-perasaan yang muncul dan kelemahan.

Penjelasan teoritik itu dibuktikan oleh hasil wawancara dari penulis yang mendapatkan data bahwa difabel memiliki perasaan inferior atau rendah diri karena cacat tubuhnya yang kemungkinan dapat mempengaruhi *self-acceptancenya* (penerimaan diri). Ketidakmampuan mengelola penerimaan diri karena cacat tubuh yang diderita.

Kurangnya penerimaan diri dapat menyebabkan hambatan dalam pergaulan di masyarakat. Difabel hanya bisa berteman dengan teman-temannya yang sama-sama menderita cacat tubuh. Mereka tak bisa bersosialisasi dengan masyarakat yang lebih luas. Pergaulannya sebatas dengan teman-teman sesama difabel. Hal ini

karena dilatarbelakangi rasa rendah diri atau perasaan inferioritas bahwa dirinya mengalami cacat tubuh.

Adanya problematika ini mendorong perlunya diupayakan pada difabel agar mampu mengelola dirinya sendiri, sehingga perasaan inferioritas tidak terjadi. Cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi perasaan inferioritas yakni dengan jalan menumbuhkan kemampuan difabel menerima keadaan diri bahwa secara realitas memang telah memiliki tubuh yang tak sempurna.

Penerimaan diri ini layak diaplikasikan. Sebab dari hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis sendiri menunjukkan adanya hubungan antara inferioritas dengan penerimaan diri. Hasilnya adalah semakin tinggi inferioritas pada difabel, semakin rendah penerimaan diri. Sebaliknya semakin rendah inferioritas pada difabel, semakin tinggi penerimaan diri.

Dengan begitu penerimaan diri merupakan hal yang sangat penting bagi difabel. Ketrampilannya dalam menerima diri akan mengurangi inferioritas. Penerimaan diri yang bisa ditanamkan berupa keadaan kekurangan fisik dalam dirinya merupakan kenyataan yang harus diterima dan dihadapi. Agar penerimaan diri ini tumbuh dalam diri difabel, perlu ada kesadaran untuk ikhlas menerima tubuhnya yang tak sempurna.

Kemampuan dalam penerimaan diri yang dapat menurunkan inferioritas dapat bermanfaat agar difabel memiliki kepercayaan diri menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Manfaat positif yang lain dengan penerimaan diri akan menurunkan rasa rendah diri.

Rasa rendah diri perlu dihilangkan karena membikin potensi yang dimiliki difabel menjadi tidak tereksplorasi.

Meminimalisasi perasaan inferioritas juga bermanfaat untuk meningkatkan rasa optimisme, bersemangat, lebih mampu memahami dirinya, percaya pada kemampuannya, dan mantap dalam menjalankan kehidupan. Meski mereka dalam kondisi cacat tubuh.